

### ДИНАМІКА ЗМІНИ РІВНЯ ПАРАМЕТРІВ УВАГИ СТУДЕНТІВ – ВОЛЕЙБОЛІСТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Самохвалова Ірина, Мелюшкіна Вікторія*  
Сумський національний аграрний університет

#### **Анотації:**

У статті представлені результати дослідження, в якому визначалась динаміка зміни показників концентрації, стійкості та розподілу уваги студенток Сумського національного аграрного університету, які займаються волейболом. Використовувався аналіз літературних джерел, психологічне тестування рівня параметрів уваги, метод математичної статистики.

У результаті дослідження підтверджено ефективність застосування на тренуваннях вправ для розвитку параметрів уваги. Показники концентрації, стійкості та розподілу уваги збільшились, що сприяло підвищенню ефективності тренувального та змагального процесів.

#### **Ключові слова:**

параметри уваги, волейбол, студентки

The article presents the results of the study, which determined the dynamics of changes in concentration, stability and distribution of attention of students – volleyball players of Sumy National Agrarian University. The analysis of literary sources, psychological testing of the level of attention parameters and the method of mathematical statistics were used.

As a result of the study, the effectiveness of using exercises to improve attention parameters was confirmed. Strengthened strengths of concentration, stability and distribution of attention, which contributed to improving the effectiveness of training.

parameters of attention, volleyball, student

В статье представлены результаты исследования, в котором определялась динамика изменения показателей концентрации, устойчивости и распределения внимания студенток Сумского национального аграрного университета, которые занимаются волейболом. Использовался анализ литературных источников, психологическое тестирование уровня параметров внимания, метод математической статистики.

В результате исследования подтверждена эффективность применения на тренировках упражнений для развития параметров внимания. Показатели концентрации, устойчивости и распределения внимания увеличились, что способствовало повышению эффективности тренировочного и соревновательного процессов.

параметры внимания, волейбол, студентки

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження.** Відмінними особливостями змагальної діяльності в спортивних іграх є її ситуативний характер, динамічність, постійна змінюваність техніки і тактики, точність і швидкість прийняття рішень, швидке реагування на основі своєчасного прогнозу зміни обстановки на майданчику, виконання ігрових дій в умовах протистояння з суперниками [5].

Успішність ігрової діяльності визначається не тільки функціональними можливостями волейболістів, що дозволяє підтримувати заданий темп гри, але і комплексом когнітивних характеристик (об'єм уваги, переключення та стійкість уваги, реакція прогнозування, оперативне мислення), що лежать в основі здібностей спортсмена до тактичних дій [7, 8].

Успішно реалізувати досягнутий рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмен зможе тільки при мобілізації важливих психофізіологічних функцій організму [1, 8].

Волейболісту в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу та переключенню уваги, швидкості орієнтування [6].

Увага – динамічна характеристика протікання пізнавальної діяльності, яка виражає переважний зв'язок психічної діяльності з певним об'єктом, на якому вона зосереджена. Увага – це виборча спрямованість на той або інший об'єкт і зосередженість на ньому, заглибленість у спрямовану на об'єкт пізнавальну діяльність [3, 4].

В діяльності спортсмена увага виконує багато різних функцій. Вона активізує потрібні й гальмує непотрібні в цей момент патологічні й фізіологічні процеси, сприяє організованому й цілеспрямованому відбору інформації, що поступає в організм, забезпечує виборчу й тривалу зосередженість психічної активності на певному виді діяльності [6].

До основних властивостей уваги відносять:

- 1) стійкість, яка полягає в здатності певний час зосереджувати на тому самому об'єкті;
- 2) перемикання – здатність швидко орієнтуватися в ситуації, що змінюється;
- 3) об'єм – кількість об'єктів, які людина може охопити з достатньою легкістю одночасно;
- 4) концентрацію (властивість потрібна при виконанні окремих технічних прийомів та вирішенні певних тактичних завдань);

5) розподіл уваги полягає у здатності спортсмена виконувати кілька видів діяльності, приймати правильні тактичні рішення, передбачати динаміку ігрової ситуації;

6) відволікання (реакція на несподівані подразники, які порушують зосередженість уваги, відволікаючи від основної діяльності і перешкоджаючи її успішному виконанню) [4, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи наукову літературу з даної проблеми, можна зауважити, що на думку К. К. Маркова, О. О. Ніколаєвої для підвищення ефективності тренувального процесу основним положенням тренерських методик в усіх розділах підготовки є поєднання розвитку окремих фізичних якостей, технічної та тактичної підготовки з акцентом гравців на вдосконалення необхідних якостей уваги, виділення ключових точок окремих прийомів, положень і дій змагального характеру [3].

В. В. Паєвський, В. І. Перевозник досліджували особливості психологічної підготовки, які впливають на ефективність змагального та тренувального процесів. Автори зазначають, що організація психологічної підготовки повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності [6].

Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження Ю. Н. Клещева показують, що успішність технічних і тактичних дій волейболістів в значній мірі визначаються високим рівнем розвитку у них таких властивостей уваги як об'єм, інтенсивність, стійкість розподіл, переключення. Тривалість гри, різноманітність тактичних ситуацій вимагають високої стійкості уваги, збереження здатності до ефективної мобілізації його на протязі всього поєдинку, здатності протистояти різним відволіканням [1].

С. Є. Шутова зазначає, що рівень розвитку уваги і її властивостей має велике значення для всіх видів підготовленості в спортивних іграх. Особливу значимість вони мають протягом етапу початкової підготовки та спортивної спеціалізації, тому що грають важливу роль в оволодінні і формуванні техніко-тактичних і рухових навичок гри, що характерно для вище зазначених етапів становлення спортивної майстерності [8].

Питанню розвитку рівня параметрів уваги та її впливу на змагальні показники спортсменів високої кваліфікації присвячено достатньо досліджень. Але дуже мало публікацій, які б висвітлювали, на якому рівні показники уваги у студентів – волейболістів, які поєднують навчання, тренування та участь у змаганнях і мають, переважно невизначений рівень кваліфікації.

**Мета дослідження:** визначити динаміку зміни показників концентрації, стійкості та розподілу уваги студенток аграрного університету, які займаються волейболом.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.
2. Визначити початковий рівень показників концентрації, стійкості та розподілу уваги студенток аграрного університету.
3. Дослідити динаміку зміни показників уваги після застосування вправ протягом підготовчого періоду річного макроциклу.

Для вирішення завдань використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, психологічне тестування, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В ньому брали участь студентки 1 – 4 курсів, які займаються в секції волейболу (12 чоловік). Рівень концентрації уваги визначався за результатами тесту П'єрона-Рузера, стійкості уваги – тест «Переплутані лінії», рівень розподілу уваги визначався за «Тестом відшукування чисел» (бланк із 40 знаків, час роботи – 1,5 хв., оцінювалась кількість правильних відповідей без помилок і виправлень).

Аналіз тестування на початку навчального року показав, що показники концентрації уваги (тест П'єрона-Рузера) знаходяться на середньому рівні, стійкості уваги (тест «Переплутані лінії») – на низькому рівні, розподілу уваги (тест «Відшукування чисел») – на рівні нижче за середній (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка зміни показників рівня концентрації та розподілу уваги студенток-волейболісток аграрного університету**

№	Назва тесту	Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	«Переплутані лінії»	8,25±2,13	10,24±0,35
2.	Тест П'єрона-Рузера	82,34±2,4	85,81±0,32
3.	Тест «Відшукування чисел»	6,52± 0,12	8,56±1,24

Протягом трьох місяців підготовчого періоду річного макроциклу до початку тренування студентки, що займаються волейболом виконували індивідуальні та групові вправи для тренування уваги. Виконувались по дві вправи серіями по 1 хвилині кожна. Між серіями 30 сек пасивного відпочинку.

Наприкінці експерименту було проведене підсумкове тестування рівня концентрації, стійкості та розподілу уваги. За тестом П'єрона-Рузера показник середнього загальнокомандного рівня концентрації уваги дорівнював 89,81 фігури за 60 сек. Результат покращився на 3,47 рази та залишився на середньому рівні.

Результати тесту «Переплутані лінії» змінилися з низького рівня (8,25 ліній) до рівня нижче за середній (10,24 лінії за 7 хв.).

Результати тесту «Відшукування чисел» змінились з рівня нижче за середній до середнього рівня, а відсотковий показник помилок зменшився на 3,84%.

Також ми порівняли зміни індивідуальних показників. Загалом показники гравців мали тенденцію до збільшення або залишалися на одному рівні. Дві студентки покращили рівень концентрації уваги (тест Пьерона-Роузера). Вісім гравців мали зміни у результатах тесту «Переплутані лінії» це склало 66,6 % від усього складу команди. П'ять студенток підвищило свій рівень розподілу уваги (тест «Відшукування чисел») за досліджуваний період. Це склало 41,66% від усього складу команди (рис. 1).

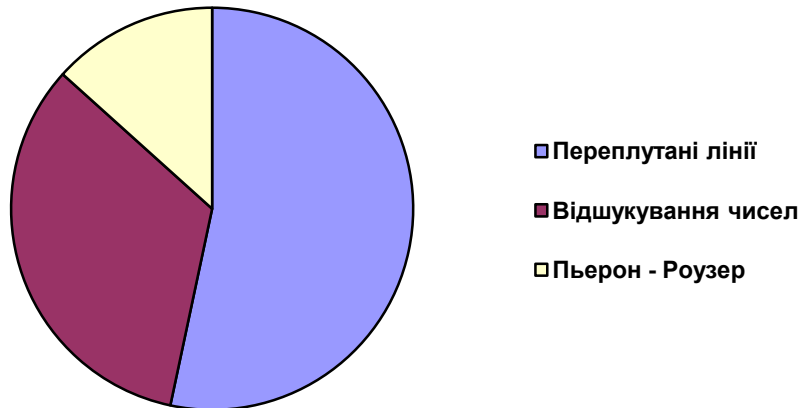


Рис. 1. Зміна індивідуальних показників параметрів уваги (%)

**Висновки.** Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування на тренуваннях вправ для розвитку показників рівня концентрації, стійкості та розподілу уваги студенток аграрного університету, які займаються волейболом.

У результаті проведення експерименту рівень показників уваги збільшився: стійкості (тест «Відшукування чисел») на 31,09%, розподілу (тест «Переплутані лінії») на 1,99 %, концентрації (тест Пьерона-Роузера) – на 4,04%. Це сприяло підвищенню ефективності тренувального та змагального процесів.

У подальших дослідженнях плануємо вивчити психофізіологічні особливості волейболістів аграрного університету різних амплуа.

### Список використаних літературних джерел

1. Клещев Ю. Н. Волейбол/ Ю. Н. Клещев. – М.: ФиС, 1983. – 94с.
2. Маришук В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – С. 227–230.
3. Марков К. К. Николаева О. О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе [Електронний ресурс] / К. К. Марков, О. О. Николаева// Фундаментальное исследования. – 2013. – № 6–1. – С. 164–168. – Режим доступа: URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=31436>
4. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності / А. Ю. Мельник // Спортивні ігри № 22, 2010. – С.16 – 18.
1. 5.Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К. : МП «Леся», 2015. – 396 с.
5. Паєвський В. В. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності [Електронний ресурс] / В. В. Паєвський, В. І. Перевізник // Фізична культура, спорт та здоров'я XVI міжнародна науково – практична конференція – Режим доступа: [journals.urau.ua/ksapc\\_conference/article/viewFile/.../86538](http://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/viewFile/.../86538)
6. Хассай Д. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії/Д. В. Хассай, О. С. Нестеров, В. В. Артеменко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2016. – Вип. 112 (4). – С.267 – 270.
7. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф.дис..канд.наук по физ.восп. и спорту / С. Е. Шутова; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 19 с.